



PARACADUTE



**CAMPAGNA REGIONALE
PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE**

*Non tutte le cadute
si possono evitare,
ma è importante
impegnarci insieme
per prevenirle il più
possibile!*



Sai cosa può succedere se cadi?

La caduta può causare:

- **problemi psicologici**, come aumentare la paura di cadere ancora, depressione, ecc.
- problemi fisici minori come **dolore, ematomi, ferite**, ecc.
- problemi fisici maggiori come **traumi cranici, fratture**, ecc.
- La caduta può richiedere un ricovero in ospedale o ritardare il rientro a casa, inoltre può costringerti a letto, peggiorare la capacità di muoverti e farti **perdere indipendenza e autonomia** nella vita quotidiana.



Vuoi sapere se sei a rischio di cadere?

- Sei caduta/o nell'ultimo anno?
.....
- Hai paura di cadere?
.....
- Assumi dei farmaci, in modo particolare per il cuore o per dormire?
.....
- Sei dovuta/o stare a letto per tanto tempo?
.....
- Ti senti debole, fai fatica a muoverti, a stare in piedi e a camminare?
.....
- Quando cammini hai bisogno di usare ausili o dell'aiuto di qualcuno a cui appoggiarti?
.....
- Hai difficoltà a svolgere le attività come vestirti e lavarti?
.....
- A volte ti gira la testa o senti di perdere l'equilibrio?
.....
- Ti capitano momenti di disorientamento, confusione o agitazione?
.....
- Hai problemi di vista, udito o sensibilità ai piedi?
.....
- Hai bisogno d'aiuto per andare in bagno o hai necessità di andarci spesso?
.....
- Hai malattie come ad esempio il diabete, problemi al cuore, problemi respiratori o neurologici, ecc.?
.....
- Hai subito un'anestesia nelle ultime ore?
.....
- Ti trovi in un ambiente nuovo (come l'ospedale o un ambulatorio o ti sei trasferita/o in un posto nuovo)?
.....

Nel luogo in cui sei ci sono ostacoli (scale, tappeti, animali, cavi, mobili)?

Utilizzi calzature non idonee come ciabatte o scarpe con il tacco o con la suola stretta o scivolosa?

Inoltre, se hai più di 65 anni o se sei una donna che ha appena partorito, il rischio di cadere aumenta ancora di più!

*Se hai risposto sì a
una o più domande sei
a rischio di caduta,
per questo devi fare
molta attenzione!*

Quando sei in una struttura sanitaria è importante avvertire il personale. Se sei a casa avvisa le persone che ti stanno vicino.

Insieme possiamo identificare i fattori che ti espongono al rischio di caduta e stabilire cosa fare per gestirli in modo che tu abbia meno probabilità di cadere.

A close-up photograph of an elderly person's hands. One hand is gripping the handle of a white walker, while the other hand is being supported from underneath by a younger person's hand. The scene is warmly lit with a yellowish-green tint, suggesting an indoor setting like a care home or a rehabilitation center. The text is overlaid in the upper left quadrant.

COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE

Chiedi aiuto

Se ti accorgi che in alcuni momenti rischi di cadere, parlane ai tuoi familiari, all'assistente familiare, o al personale sanitario in modo che possa aiutarti e capire cosa fare.



Usa precauzioni

Quando ti alzi dal letto, soprattutto se di notte:



- **accendi sempre la luce** quando non c'è una buona illuminazione
- assicurati che il letto ti permetta di **appoggiare i piedi al pavimento**
- stai seduta/o per qualche momento prima di metterti in piedi e **alzati lentamente**
- prima di camminare accertati di sentirti sicura/o e che **non ti giri la testa**



Abbigliamento e ausili



- Indossa **indumenti comodi come tute e pigiami** e della giusta taglia ed **evita abiti che possano farti inciampare**.
- Indossa **calzature chiuse, basse** e con **suola antiscivolo** e **ampia**
- Indossa sempre gli **occhiali da vista** e gli **apparecchi acustici** che ti sono stati prescritti o consigliati
- Se ti rendi conto che hai bisogno di **ausili per camminare** e ancora non li hai, rivolgiti al tuo medico o al personale sanitario che saprà indicarti quelli più appropriati
- Ricorda sempre di utilizzare gli **ausili** che ti sono stati consigliati come il **bastone** o il **deambulatore** perché ti aiutano a non cadere e a muoverti in sicurezza



Evita attività rischiose

Alcune attività che hai sempre svolto ora potrebbero essere rischiose. Rispetta sempre le indicazioni specifiche del personale sanitario o del tuo medico su quello che puoi o non puoi fare per prevenire il rischio di cadere:



- **non alzarti** dal letto o dalla carrozzina **se non ti senti stabile**
- **non camminare senza ausili o assistenza** se ne hai bisogno
- **non andare in bagno da sola/o** se non ti senti stabile
- **non sporgerti** dal letto o **allungarti** e **chinarti** per afferrare oggetti distanti



SE TI TROVI IN OSPEDALE



Ricordati che, se sei in ospedale, la prudenza è molto importante per la prevenzione delle cadute, poiché probabilmente le tue condizioni fisiche, mentali ed emotive non sono ottimali, inoltre non conoscendo bene l'ambiente, aumenta il rischio di cadute.



Chiedi aiuto



Se, a seguito della valutazione del personale, ti viene detto di fare attenzione perché sei a rischio di caduta ricorda di:

- **chiedere sempre aiuto** al personale sanitario, ai tuoi cari o a chi ti sta vicino, per lo svolgimento delle tue attività come **andare in bagno, alzarti, camminare**, ecc.
- **suonare il campanello** quando hai bisogno di assistenza



- farti dare tutte le **informazioni** sulla tua **stanza** di degenza per **orientarti** nell'ambiente nuovo
- segnalare al personale guasti agli ausili e agli arredi

Usa precauzioni

Se hai difficoltà a muoverti, chiedi al personale sanitario di:



- **avvicinarti** il più possibile il **comodino** al letto o alla sedia per avere **tutto** quello che ti serve **a portata di mano**
- farti sistemare **il letto** all'**altezza più bassa** possibile e controllare che sia **frenato**

In generale, presta attenzione ad avere **libero il passaggio** mentre ti muovi per **evitare di inciampare** nell'**arredamento** (es. sedie, carrozzine, tavolini), nelle **attrezzature ospedaliere** (es. tubi, drenaggi, pali, carrelli) o nei cavi elettrici (es. telefono cellulare).

Se sei **in carrozzina ricordati di frenarla** prima di qualsiasi spostamento.





Attività e movimento

Anche se sei in ospedale, sempre seguendo le **indicazioni del personale sanitario** e se non ci sono controindicazioni, **mantieniti** il più possibile **attivo/o** partecipando alle attività quotidiane come **muoversi** nel letto, **alzarsi**, **camminare**, **lavarsi**, **vestirsi**, **mangiare in autonomia** sulla base delle tue condizioni fisiche.



SE TI
TROVI
A CASA



Anche se sei a casa tua e ti senti al sicuro/o perché conosci bene il tuo ambiente, la prudenza è molto importante per la prevenzione delle cadute, poiché le tue abilità fisiche, mentali ed emotive potrebbero essere cambiate anche a causa dell'avanzare dell'età. Quindi, alcune cose che hai sempre fatto, ora potrebbero non essere più così sicure.

Chiedi aiuto

Se hai **bisogno** mentre svolgi le tue **attività quotidiane** (come andare in bagno, vestirti, alzarti, camminare, lavarti, ecc.), **chiedi aiuto** a chi ti sta vicino. Per evitare di inciampare e scivolare:



- **non usare i tappeti e le pedane** in camera e in sala
- se necessari, utilizza **solo tappeti sottili e antiscivolo** in cucina e in bagno
- usa la **pedana antiscivolo** nel piatto della doccia o nella vasca
- posiziona **cavi e prolunghe** in modo che non ingombrino i passaggi
- **elimina le barriere** e sistema gli oggetti e gli arredi in modo che non siano un ostacolo (lampade, vasi, sedie, porta ombrelli, mobili)
- usa **maniglioni di appoggio** per il bagno, sedie da doccia/vasca



- **aumenta l'illuminazione** soprattutto notturna
- se sei in **carrozzina**, ricordati di **frenarla** prima di qualsiasi spostamento
- fai maggiore attenzione se vivi in compagnia di **animali domestici** e **bambini** piccoli

Abbigliamento e ausili

- Usa un marsupio/zainetto/borsa piccola che ti consenta di portare con te i piccoli oggetti necessari e **mantenere le mani libere** (occhiali, chiavi, cellulare, fazzoletto, telecomando della TV ecc.).
- Se ti rendi conto di avere bisogno di adattamenti ambientali per una casa più sicura rivolgiti al tuo medico o infermiere di famiglia che sapranno darti le indicazioni più appropriate e indicarti il percorso per la loro valutazione e prescrizione



Attività e movimento

Mantieniti il più possibile attiva/o svolgendo le attività della vita quotidiana in modo autonomo o con l'aiuto, se necessario, di chi ti sta vicino.





Mantieniti in forma scegliendo attività in base al tuo stato fisico e di salute come passeggiate, ballo, nuoto, attività nelle "palestre sicure" (cercale su: regioneer.it/palestre-che-promuovono-salute) perché una **regolare attività fisica** mantiene più forti, migliora l'equilibrio, garantisce più a lungo l'autonomia e riduce il rischio di caduta.

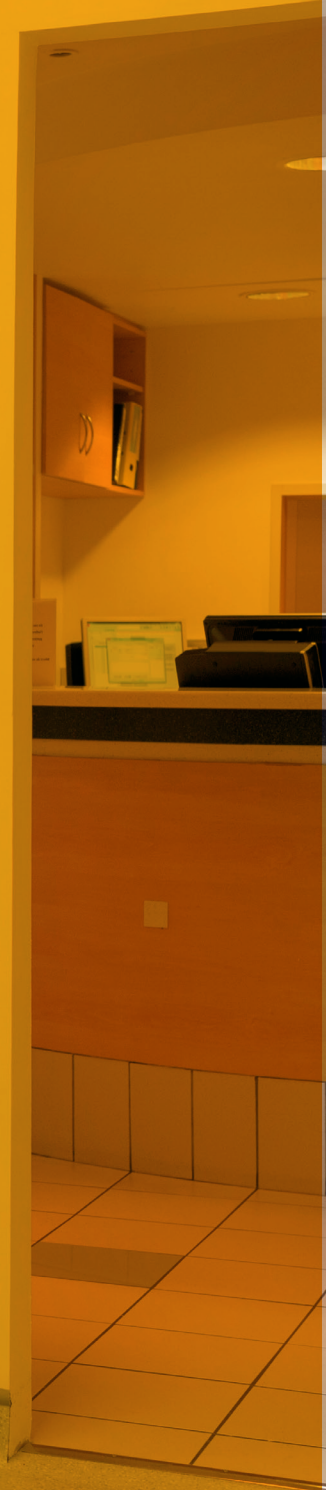
Se possibile fai **attività in compagnia** perché è più stimolante. Se hai subito un intervento, segui le indicazioni dei professionisti su quello che puoi o non puoi fare.

Evita attività rischiose



- **Non salire su scale o sedie per le attività in casa o in giardino** (es. cambiare le tende o lampadine, potare le siepi o raccogliere frutti)
- Non usare poltrone e sedie con ruote
- **Non appoggiarsi in punta di sedia** per evitare ribaltamenti o scivolamenti

SE VAI A FARE DELLE VISITE



Ricordati che, quando vai in una struttura a fare delle visite, esami o terapie, non conosci l'ambiente in cui ti trovi e i professionisti che ti accoglieranno non ti conoscono, pertanto è molto importante essere prudenti per prevenire le cadute.

Prima di uscire di casa

Se devi andare in un ambulatorio a fare una visita, un esame o una terapia e sai di essere a rischio di cadere segui i seguenti consigli:

- **cerca farti accompagnare** da un familiare/assistente o conoscente
- cerca di **rispettare gli orari** programmati per **evitare la permanenza prolungata** nella struttura e la conseguente stanchezza che ne potrebbe derivare
- segui le indicazioni sugli indumenti e gli ausili riportate in "Abbigliamento e ausili" delle sezioni precedenti



Quando sei in ambulatorio

Se devi andare in un ambulatorio a fare una visita, un esame o una terapia e sai di essere a rischio di cadere segui i seguenti consigli:



- non appena arrivi **avvisa subito il personale sanitario** in modo che possano aiutarti per:
 - **spostarti in sicurezza** dentro la struttura e raggiungere l'ambulatorio
 - **salire sul lettino** per la visita o la terapia
 - eseguire in sicurezza le indagini (es. usare ausili che ti facciano sentire protetta/o durante la radiografia, TAC)



- **vestirti** e soprattutto per attività che richiedono il doversi chinare come ad esempio **allacciarsi le scarpe**

- **non alzarti da sola/o** dal letto o dalla carrozzina se non ti senti stabile
- **alzati lentamente** dal letto mettendoti prima in posizione seduta per qualche minuto
- **non camminare senza ausili o assistenza** se ne hai bisogno
- **non andare in bagno da sola/o** se non ti senti stabile





Inoltre, se devi spostarti di piano, **prendi l'ascensore.**

Se sei sola/o e avverti un malessere chiedi aiuto a chi ti sta vicino nel luogo dove ti trovi e chiedi di avvertire il personale sanitario appena possibile dell'accaduto.

Se sei seguita/o in un ambulatorio che frequenti con costanza per le terapie **ricorda di comunicare al personale sanitario eventuali cambiamenti** che riguardino la deambulazione o la terapia assunta.





PARACADUTE

Si può imparare a non farsi male



.....

Campagna regionale per la
prevenzione delle cadute



COSTRUIAMO
SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



salute.regione.emilia-romagna.it/prevenzione-cadute